

Сохранить психологическое здоровье человек в состоянии только тогда, когда умеет сражаться до победного конца и уметь не только быть победителем, но и уметь проиграть. То есть человек должен уметь справляться с трудностями, возникающими на его жизненном пути. В ситуации, на которую он может повлиять, уметь вести себя адекватно, но если повлиять не в состоянии, необходимо смириться, а для этого необходимо уметь прощать.

Человек в жизни должен быть целеустремленным. Он должен ставить перед собой реальные цели и добиваться их исполнения. Если же цели нет, то и жизнь кажется бессмысленной и человек может впасть в депрессию. Только не ставьте перед собой заведомо невыполнимых целей, чтобы не обрекать себя на разочарование.

Для сохранения психологического здоровья очень важным моментом является *оптимизм, надежда и вера, и позитивный взгляд на все происходящее вокруг нас*. Эти качества помогут в те моменты жизненных ситуаций, когда кажется, что жизнь не удалась.

Способность ценить прекрасное в мире, где много негативного, также поможет нам быть психологически здоровыми людьми. Умение видеть красоту, быть добрыми и отзывчивыми людьми принесет в нашу жизнь много

положительных эмоций, а это для здоровья совсем не мало.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №55 комбинированного вида»



ПАМЯТКА

**«Как быть здоровым телом и душой»**

Подготовила: педагог-психолог  
Игнатова Ф.В.

г. Ухта

Если у человека отсутствуют психические расстройства (неврозы и т.п.), значит его **психологическое здоровье** в норме. Психологически здорового человека можно определить по адекватному отношению к тем или иным событиям, как положительным, так и отрицательным.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимыми знаниями, чтобы справляться с трудностями. Психологическое здоровье человека нарушено, если он замыкается в себе, уходит от любых контактов с окружающими людьми и считает себя одиноким и никому не нужным.

## **Критерии психологического здоровья**

Основными критериями психологического здоровья в первую очередь являются *адекватное восприятие мира и событий, происходящих вокруг, а также осознанное совершение поступков.* Психологически здоровый человек активный, работоспособный, целеустремленный. Он может легко установить контакты с людьми, коммуникабелен, несет ответственность за близких ему людей. *Имеет определенные жизненные цели, занимается самообразованием.* Психологически здоровый человек стремится быть **счастливым**.

Люди же неуравновешенные, агрессивные, часто находящиеся в депрессии, чувствующие себя виноватыми и страдающие от этого, обладающие какими либо страхами, живущие в позиции жертвы – явно не обладатели психологического здоровья

Психологическое здоровье может быть различно у разных людей. У женщины и мужчины, у человека с мягким характером и наоборот. Как и физическое, психологическое здоровье можно и нужно укреплять.



## **Как укрепить психологическое здоровье?**

Для укрепления психологического здоровья очень важно эмоциональное состояние. Человек нуждается в позитивных взаимоотношениях между членами семьи и родственниками. Но не менее важны отношения и вне семьи. Нужны такие отношения, благодаря которым, человек может надеяться на поддержку в трудную минуту. Поэтому так важно поддерживать хорошие отношения с друзьями, коллегами по работе. Строить такие отношения надо на честности и снисходительности, умении прощать чужие ошибки. В любых ситуациях будьте самим собой и сочетайте зависимость и автономность, учитывайте интересы других людей.

